|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **一周六练：适合大众 训练天数：6天 训练部位：全身 训练时长：30分钟** | | | |
| **星期** | **周一、三、五** | **星期** | **周二、四、六** |
| **内容** | 1. **囚徒健身，具体请参考资料：囚徒健身-六艺十式锻炼要领。（可以下载囚徒健身APP，跟着口令练）** 2. **腹部训练。** 3. **放松** | **周四** | 1. **KEEP软件腹肌训练。具体请参考KEEP APP（徒手胸肌训练之初级、进阶、强化）。** 2. **腹部训练。** 3. **放松** |
| **备注：**   1. **每天完成训练后，都可以做腹部训练：仰卧卷腹：10~20次x3组、仰卧举腿：10~20次x3组。** 2. **这里不详细写训练内容，主要是考虑到室内活动，没有人指导和监督，完全靠自己，所以希望大家自己研读资料，了解后再开始。** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **训练前准备工作：**  **准备工作一定要充分，特别是气温低的时候，而且还要注意保暖。** | 1. **了解人体的肌肉构造，以及训练动作要领，以便更好地进行训练，以及做到动作标准，保护好自己的身体。**[**https://www.jianshen8.com/**](https://www.jianshen8.com/)**。这个网址收藏，可以查看动作训练要领，以及一些健身方面的理论知识。** 2. **热身动作推荐：波比跳20~30个，热身后，对关节进行拉伸活动。** 3. **正式高强度训练前可以先用轻重量多次数激活肌肉，再开始针对性训练。** |
| **训练过程中注意事宜：** | 1. **要补充水份，充分地补充水份：白开水+盐。有条件的话可以加蛋白粉，或者锻炼后吃含优质蛋白质的食物，例如：鸡蛋白、瘦肉、牛肉等。蛋白质有助于肌肉酸痛的恢复。但是不要过量，多余的蛋白质身体消化不了，而且容易造成中毒。** 2. **训练时，要注意自我保护，避免受伤。** 3. **锻炼过程中，要使用目标肌肉发力，在使用飞鸟练胸肌，结果胸不痛，但是三角肌前束痛，那就是用力点错了。** 4. **一周只能针对一个部位进行大强度的训练，其他的部位采用轻重强度进行训练，以便肌肉的恢复，以及适应下次训练。** |
| **训练后注意事宜** | 1. **训练完后，不能马上坐下或者躺着休息，或者喝冰水、冲凉，而是让身体慢慢冷却下来。** 2. **训练完后，要进行肌肉的拉伸，特别是针对训练肌肉，可以借助滚动轴、杠铃、筋膜枪、按摩椅等工具（方法可以参考**[**https://www.jianshen8.com/**](https://www.jianshen8.com/)**内提到的方法）。** 3. **等身体完全冷却后，再冲凉，冲凉最好用热水，睡觉前最好能用热水泡脚。** 4. **训练完成后，要注意保暖，不能贪凉而造成感冒。** 5. **结束锻炼后30分钟可以补充蛋白质，增加营养。** |

最后提醒一下：

**训练前，多看一下网站里面介绍的知识，先掌握好理论，然后再在锻炼中实践，刚开始动作成型之前，一定要小重量，不能大重量，避免动作变形，而弄伤自己，特别是器械，刚开始可以使用史斯器械来练习推举，等到动作熟练和定性后，再使用杠铃、哑铃来操作。**